

Conseils pour la marche...pour partir du bon pied !

Par Émilie Sirois, kinésiologue et intervenante au programme 0-5-30
Centre de santé et de services sociaux de Québec-Nord

Cet automne, toutes les raisons sont bonnes pour aller marcher! Température extérieure des plus clémentes, paysages à couper le souffle... tout y est! À cet effet, voici quelques conseils qui vous permettront de faire un choix éclairé quant aux chaussures et à l'habillement à favoriser lors de vos sorties automnales!

Les chaussures

Comme elles sont à la base de la pratique pour la marche, commençons par les chaussures. Règle générale, les chaussures doivent être confortables et bien ajustées. Trop petites, elles causent des douleurs aux pieds et bloquent la circulation sanguine. L'hiver, le froid aux pieds est souvent lié au port de chaussures trop serrées. Trop grandes, elles peuvent provoquer des douleurs, des ampoules et des chutes. Pour la promenade, une simple chaussure lacée, avec un talon plat et une semelle antidérapante convient. Pour la marche sportive, un soulier de type « espadrille » est approprié. Comme cette catégorie de marche est habituellement pratiquée en ville ou sur des surfaces bien nivelées, il vous faut un soulier très souple et très absorbant au talon. Certains marcheurs, particulièrement les adeptes de longues distances, préfèrent les chaussures de jogging pour le très bon « amortissement » qu'elles offrent.



L'habillement

Demeurer au sec est très important car l'humidité, qu'elle soit causée par la pluie ou par la transpiration, est la principale cause d'inconfort. Les vêtements de coton sont à proscrire car ils absorbent trop l'humidité. Ils deviennent lourds, inconfortables, entravent les mouvements et mettent beaucoup de temps à sécher. Optez plutôt pour des vêtements de fibres synthétiques (notamment le polyester) qui séchent vite. De plus, ils sont très résistants à l'usure. À titre indicatif, le polyester retient de 1 à 3 % de l'humidité alors que le coton en retient 90 %. On retrouve même de nos jours des sous-vêtements de polyester dans différents modèles, épaisseurs et textures selon notre résistance au froid et nos goûts. Ces sous-vêtements permettent de rester au sec pendant très longtemps et ainsi de rendre la marche plus agréable.

L'hiver, optez pour le système multicouche qui permet d'enlever ou d'ajouter des vêtements, et ainsi d'ajuster la température corporelle. De plus, la veste de laine polaire est fortement suggérée. Elle est devenue un « must » pour tout adepte de plein air. En cas de pluie, optez pour un bon imperméable qui permettra de couper le vent et d'empêcher la pluie de traverser. Malheureusement, plus un vêtement est imperméable, plus il se forme de la condensation à l'intérieur. Depuis une vingtaine d'années, des techniques ont été mises au point dans la fabrication de tissus utilisés dans la confection des vêtements de plein air. Ces techniques assurent, à différents degrés, imperméabilité et « respirabilité ».

Ainsi, pour rendre votre marche plus agréable, voici le conseil que vous devriez retenir : Pour pratiquer la marche, les vêtements doivent être confortables, sécher vite et permettre une grande liberté de mouvements.

Bonne marche!

Source : <http://www.kino-quebec.qc.ca/marche/pied.asp>